



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ 13–14 РОКІВ

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.; Молодика Т., магістрант
Сумський державний університет
molodykat@gmail.com

Вступ. Сучасний спорт відрізняється гострою боротьбою, прагненням отримати як найкращі спортивні результати, високими вимогами до функціонального стану організму спортсменів. Тому, для високого рівня спортивних досягнень потрібно особливо вимогливо підходити до якості навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації. Важливою умовою ефективної системи підготовки спортсменів є також суворе дотримання вікових, індивідуальних та анатомо-фізіологічних особливостей які відповідають різним етапам розвитку дітей і підлітків. Отже, гармонійний розвиток рухових якостей спортсменів, є одним з головних завдань фізичного вдосконалення юних спортсменів.

Мета дослідження: провести аналіз науково–методичної літератури та вивчити особливості розвитку рухових якостей у легкоатлетів-бігунів 13-14 років.

Виклад матеріалу дослідження. В тренувальному процесі великого значення набуває методика фізичної підготовки спортсменів, яка є провідним чинником в сучасній системі спортивного тренування. Фахівці зазначають, що значне місце в процесі спортивного вдосконалення юних легкоатлетів повинно бути відведено вихованню швидкісне–силових якостей, тому що високий рівень їх розвитку, є запорукою успішної роботоздатності та досягненню високих спортивних результатів [1; 2].

Добре відомо, що досягнення високих спортивних результатів у більшості видів легкої атлетики, особливо це стосується тих видів, які пов'язані з довготривалою циклічною локомоторною діяльністю, неможливе без високого рівня

розвитку такої якості, як витривалість. Раціональне та доцільне планування тренувального процесу, при роботі зі спортсменами-початківцями сприяє розвитку такої важливої якості. З розвитком витривалості підвищується і загальна роботоздатність функціональних систем організму юних спортсменів. Всі ці чинники також сприяють поліпшенню спортивної форми спортсменів.

Головною умовою удосконалення рухових якостей у юних спортсменів є цілеспрямований багаторічний тренувальний процес, який має бути у тісному взаємозв'язку з індивідуальними віковими та статевими особливостями організму людини. На основі вирішення завдань гармонійного розвитку особистості, укріплення здоров'я юних спортсменів, більш високий рівень розвитку рухових якостей створює сприятливі умови для подальшого росту їх спортивної майстерності. В деяких випадках різностороння фізична підготовка недооцінюється і для фізичної підготовки використовуються обмежене коло спеціальних вправ одного з видів спортивної діяльності. Така однобічна спрямованість спортивної підготовки не сприятиме досягненню високих результатів а найгірше може спричинити погіршення стану здоров'я спортсменів. Тільки оптимальне поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки у відповідності до індивідуальних особливостей спортсменів, забезпечить високі спортивні результати.

Відомо, що темпи розвитку та прогресування рухових якостей в різні періоди росту та розвитку організму юних спортсменів не однакові. Зміни які відбуваються в організмі підлітків проходять безперервно і нерівномірно, а саме, посилення росту в довжину змінюється нарощуванням м'язової тканини, прискорення росту відображується на функціях як окремих органів і систем так організму в цілому. Всі ці чинники відображуються на функціональних системах організму: серцево-судинній, дихальній, нервово-м'язовій та інших. Тому, регулярна, цілеспрямована та дозована рухова активність, сприятиме більш м'якому протіканню перехідних

процесів в організмі підлітків, а насамперед, гармонійному формуванню рухових якостей. Саме в цей віковий період у юних спортсменів закладається база здоров'я організму в цілому.

Рухові і координаційні якості спортсменів також повинні формуватися не ізольовано один від одної, а в певній взаємодії і відповідно до специфіки спортивної діяльності. В одних видах спорту, ті чи інші якісні характеристики є провідними, в інших вони можуть відігравати підлеглу роль. Тому, розвиток рухових і координаційних якостей повинен відбуватися в тісному взаємозв'язку а також пов'язаний з процесом удосконалення технічної підготовки.

Деякі фахівці вважають [1], що у ранньому віці не потрібно займатися вихованням витривалості, тому що організм підлітків ще не сформувався і не пристосований до виконання довготривалої напруженої роботи, і потрібно розвисати інші якості. Але, уже в підлітковому віці необхідно закладати у юних спортсменів основи злагодженої функціональної діяльності як серцево-судинної, так і дихальної системи організму, поступово удосконалюючи їх, пристосовуючи до довготривалого виконання вправ помірної інтенсивності. Витривалість, взагалі, є важливою якістю організму, яка проявляється, як в спортивній діяльності так і в професійній, а також в повсякденному житті. Витривалість відображує загальний рівень роботоздатності і функціонування організму людини в цілому. Витривалість важлива при виконанні різної роботи. В одних видах фізичних вправ витривалість безпосередньо визначає спортивний результат, в інших дозволяє як найкращим чином виконати тактичні дії, допомагає переносити багаторазові короткочасні високі навантаження і забезпечує швидке відновлення після виконаного навантаження.

Ще однією з важливих якостей для спортсменів-легкоатлетів є швидкість. Дана якість має тісний взаємозв'язок з такими якостями як гнучкість координація, сила. Розвиток такої якості як швидкість, також повинен відбуватися при

урахуванні вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. Інші дані наукових досліджень вказують на те, що у віці 10–13 років організм юних спортсменів має високу аеробну здатність, яка лежить в основі загальної витривалості організму. В цьому віці спостерігається досить великі (відносно маси тіла) величини максимального споживання кисню, а також найбільш висока відносна потужність серцево–судинної і дихальної систем. Цей вік являється важливим етапом розвитку рухових можливостей організму [2].

Отже, основа майбутніх високих світових досягнень закладається в ранньому віці на етапі початкової підготовки. Якісна підготовка юних легкоатлетів – це одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, збереження престижності даного виду спорту в країні.

Висновки. Аналіз науково–методичної літератури та вивчення особливостей розвитку рухових якостей у юних спортсменів показав що, використання у тренувальному процесі різноманітних технологій, засобів та методик повинно застосовуватися цілеспрямовано у відповідності до вікових статевих та індивідуальних особливостей організму. Раціональне планування багаторічного тренувального процесу сприятиме вирішенню основних завдань: гармонійному розвитку, укріпленню здоров'я спортсменів, досконалому розвитку рухових якостей, успішній спортивній діяльності.

Література

1. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісносилових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
2. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стиль-чезі : навч. метод. посіб. Переяслав–Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. 274 с.